涨汤

2017年08月08日

第三章 | 不同情况的正确坐姿

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

在上一章，我们指出了多个错误的坐姿，并解释了这些不良坐姿可能导致的问题。你应该已经明白，导致不良坐姿的出现，主要是因为我们误以为「舒服的姿势就是好的姿势」。甚至于，你主观上已经知道弯腰驼背、半躺半坐、翘二郎腿是不好的，但因为身体觉得「舒服」，还是会不自觉的就趋向那些形态。

尽管前文已经把正确坐姿的目的与注意事项作了说明，但考虑到生活中保持坐姿的可能情况多种多样。即便是相同的场景，例如在坐在桌子前使用电脑，具体到不同的读者仍然有不少差异。所以这一章我会进一步的拆解工作生活中的久坐场景，为大家提供一些有用的建议。

用电脑时该注意的事

还记得我刚加入职场时的时间表吗？彼时的一天，有超过 12 个小时坐在电脑面前。我相信这本书的大部分读者，白天清醒的时间，被占据了最大比例的也是坐在电脑面前。所以，如果不注意使用电脑时的姿势，带来各种问题的可能性也几乎是最大的。

低头屈颈用电脑，毛病一样不会少

看过视频，不知道有没有引起你身上某些部位的「共鸣」呢？在电脑前，我们很容易为了舒适而弯腰驼背，为了看清屏幕而前引头部。但是前边说过，**向前凸才是颈椎正常的生理曲度**，所以在你弯腰驼背的时候，颈椎的生理曲度就会逆反，始终处在后凸的状态。这种情况下，附着在颈椎上的后纵韧带持续处于被牵拉的状态，无法放松，因此导致周围的肌肉充血肿胀。长期持续这个状态，我们的颈椎就会不堪重负，可能导致椎管狭窄或是颈椎间盘突出（这两点我都中了）。具体到表现，就是会出现头晕、恶心到症状，因为大脑的供血不足了。

更常见的症状大概是肩颈肌肉的酸疼和劳损。我在颈椎出问题以后，形成了睡觉时的习惯性的落枕。本应该让人得到放松和休息的睡眠，一度让我觉得很害怕，因为我睡醒以后脖子更疼。

还是因为在电脑前的坐姿不正确，导致肩颈的肌肉持续处在紧张、收缩的状态。此时，肌肉里的血液流速会减缓，但是身体的新陈代谢又依赖于良好的血流速度。所以**当我们让肌肉长期紧张的时候，也就影响到了正常的代谢反应，导致身体内的许多废物无法顺利的排出。**这些废物会堵塞、淤积，甚至刺激到相关的组织和神经，导致我们常见的肌肉酸痛与劳损症状。

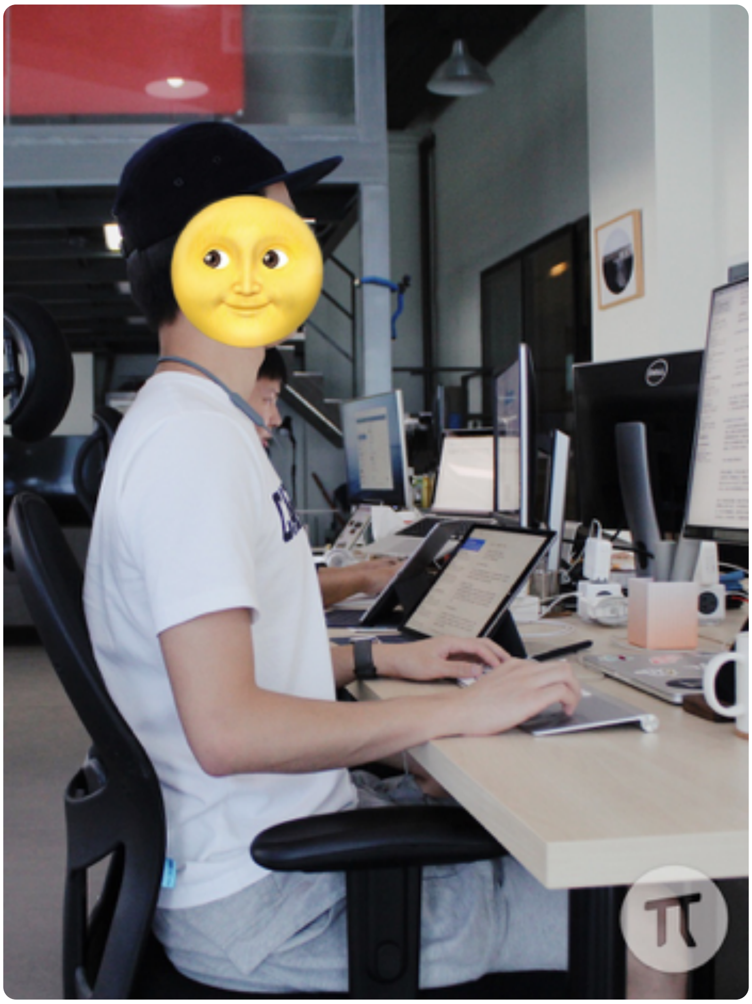
最严重的是，**当我们的肌肉受损以后，就相当于保护骨骼的屏障被削弱了，迫害到颈椎只是时间**

的问题。所以，在电脑前，究竟应该保持怎样的坐姿呢？

电脑前的正确坐姿

首先，复习一下正确坐姿的 3 个原则：

1. 保持头部、胸部、臀部在一条垂线上；
2. 髋关节尽量与膝关节同高，或者略高于后者；
3. 坐在椅子上时，双脚始终踩实地面。



椅背调直时，可以让脖子靠在颈托处，由椅子分担一部分头部的压力

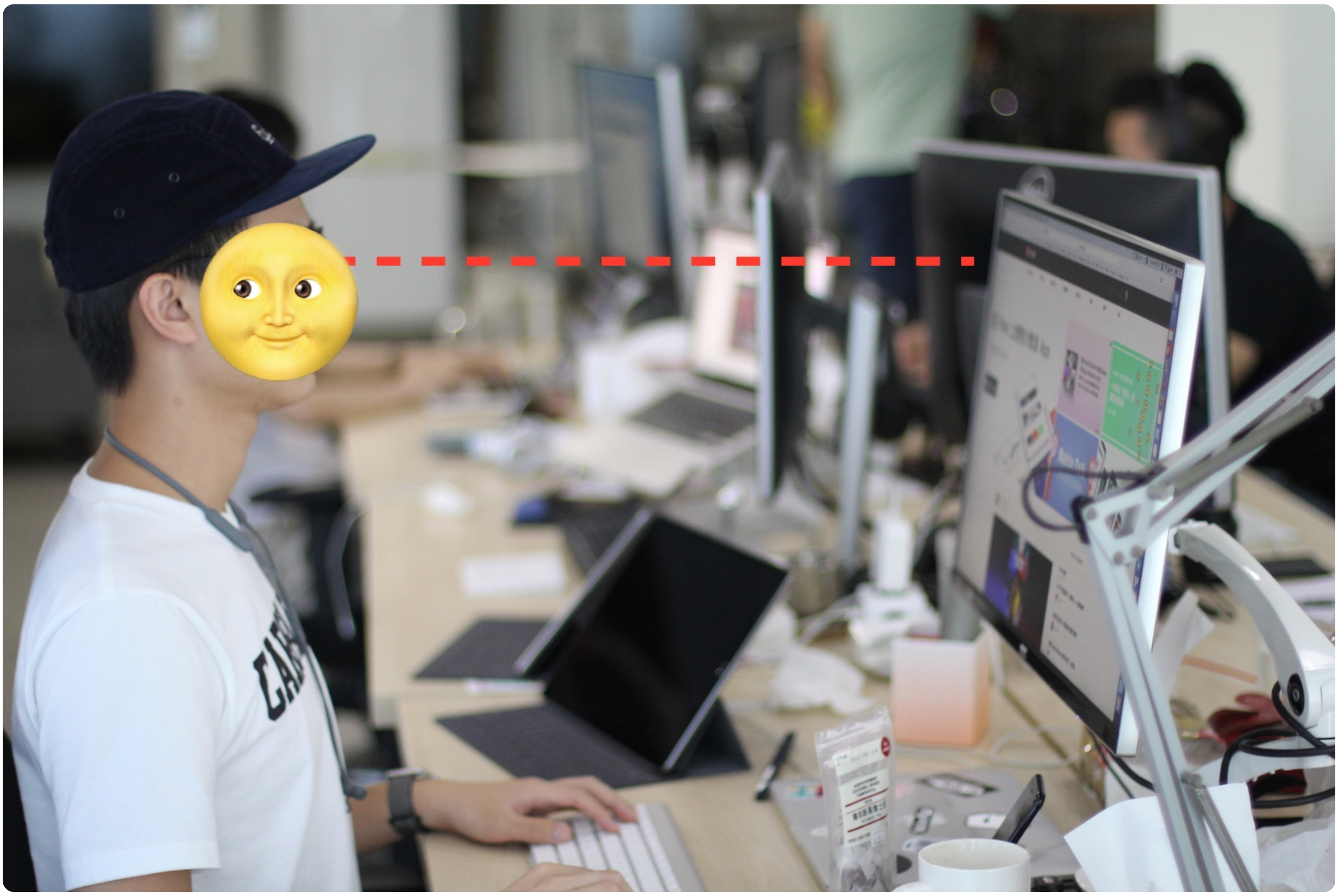
基于三原则，我们在电脑前应该**尽量坐直上身**；头部不要低着也不要前引，身子不要弯腰驼背，更不要半坐半躺，**背部保持与椅面垂直。大腿尽量与地面保持平行**，不要让膝盖位置高于臀部。**双脚适当用力，自然平放在地上或脚垫上。**

调整视线与显示器的角度

头部与显示器保持适当的距离，不只是为了减小颈部的压力，也能避免视力受到损害。容易被大

家忽视的是显示器的高度，应该调成多高才合适？让视线与显示器表面垂直是自然的，考虑到头胸臀三点一线原则，为了不让头部前引，**显示区域的中心应该尽量和视线在一条直线上**，让视线保持水平为最佳。在此基础上，轻微的上下调节都是可以接受的。

很多人使用屏幕大的电脑时，因为坐姿不良，窗口会集中在屏幕下方。所以当你发现屏幕的上半侧很空，大概就是你在驼背了。



调节显示器高度，对于笔记本电脑、平板以及部分一体机来说可能没那么方便。尤其是平板，调好高度以后，外接输入设备又不是那么的方便。这也是为什么大家在讨论 iPad Pro 作为生产力工具的时候，尽管我很喜欢，但还是不参合。也希望大家，避免长时间使用需要低着头的设备来输入。

当然，有各种各样的原因，导致你不得不使用笔记本或是平板来工作学习。那你就得费点心思张罗一番了。长时间使用笔记本电脑，可以选择外接显示器的方式，也可以外接键盘鼠标，但是把笔记本的屏幕垫高。平板可以用一个夹具固定在你的桌边，应付材料阅读、文本编辑等场景也还过得去。

键盘和鼠标也要注意

很多人为了在面前腾出足够的空间，会把键盘尽可能的推近显示器，或是使用笔记本电脑的时候将其放置的离身子很远。这种情况下使用键盘，手臂就不得不伸长了，导致手腕、手肘、肩膀各处的压力大增，长时间使用，很容易手臂感觉麻痹。

打字时，两肩要放松，两肘轻轻夹于腋边，**手、手腕及肘部应保持在一条直线上**，任何一点都不应该弯曲。鼠标或者触控板应该和键盘处在平行的位置上，确保手臂不需要伸长。如果你的椅子有扶手，可以将其调整到桌面的高度，让双手可以自然的放置其上，获得支撑。

假如你用的是笔记本；为了保证与视线水平，垫高了屏幕，此时用自带的键盘和触控板是绝对不合适的，因为双手必然要抬离桌面，很容易导致手臂肌肉和关节的劳损。

还有一点需要注意，**一定要掌握盲打的能力**，也就是输入的过程完全不看键盘。输入的时候如果需要看键盘，有的工作可能还需要对着纸质文稿来输入，意味着你的眼睛需要频繁的移动。这样不仅让眼睛十分疲劳，降低了输入效率，而且会增加低头的频率，导致对颈椎的伤害。

如果你还不会盲打，建议挑一个周五晚上学习标准指法，十分钟你就能搞明白原则。接下来的周末，强迫自己按照标准指法来输入，输入过程中就不要再看键盘了。输错的时候不要灰心，反复训练直到肌肉记忆形成即可。我在形成错误指法十年以后，花了一个星期时间就彻底改过来了。

用手机时该注意的事

除了电脑，手机也占据了我们大量的时间。之所以视线从电脑显示器上移开，大概率为了聚焦在手机屏幕上，真是不知该做何感想。

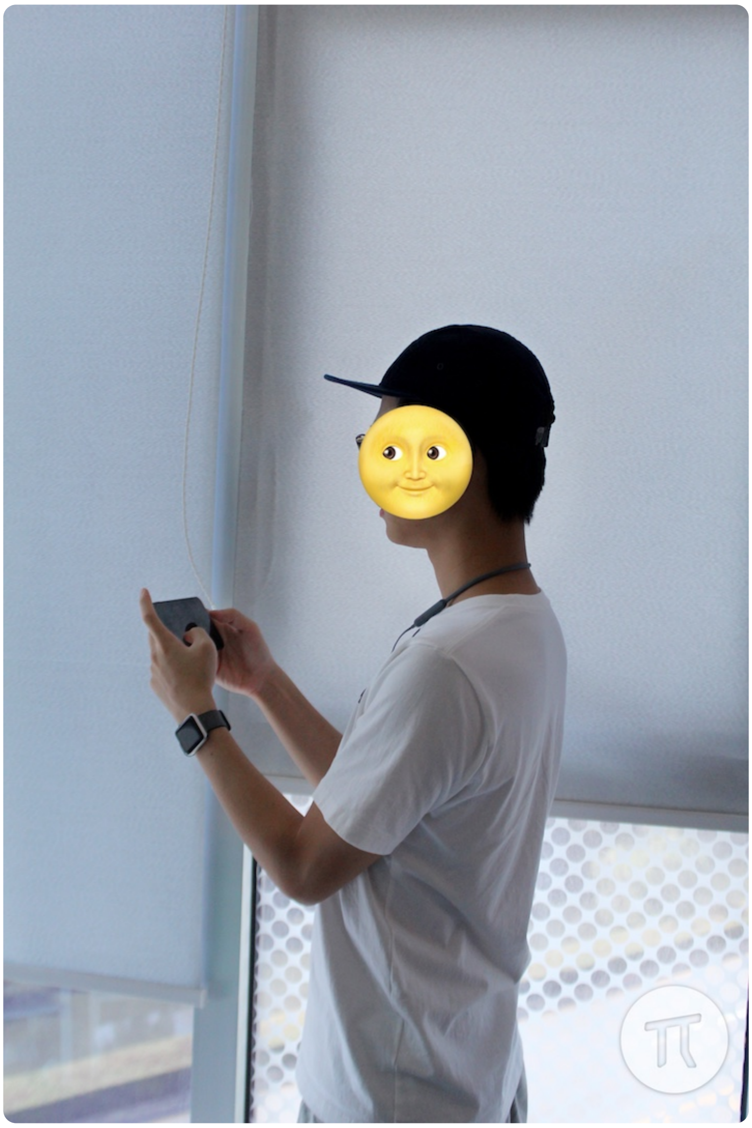
人类的头部重量约为其体重的十分之一，而当我们低头用手机的时候，头部对颈椎的压力最多会增加 3 倍。这是什么概念？**我的体重时 60 千克，那么我低头的时候，头部对颈椎的最大压力接近 24 千克，相当于一个六七岁的小朋友一直骑在你的脖子上。**

持续受到这样大的压力，颈部肌肉怎么可能不受损呢？当颈部肌肉受损后，它维持颈椎关节的稳定性就变差了...听着是不是和电脑前低头的后果很相似？实际上，因为玩手机的低头程度相较于用电脑时更甚，问题发展的进程要快得多。一旦颈椎关节失稳、错位，颈椎间盘就容易突出。这样就有可能压迫脊髓神经，进而引起上肢放射痛、手麻、无力、走路不稳等症状，严重的还会造成头晕、头痛、记忆力减退等情形，这些都是我们通称为颈椎病的症状。

减少手机的使用频率，当然可以有效避免这些问题的发生。这大概也是最困难的方法吧，毕竟你在看这本书的此刻，就拿着手机。我也一度因为这个问题感到困扰，不同于大部分人拿手机看看电子书、玩玩游戏，使用手机本身就是我的工作内容。不过根据正确坐姿的原则（三点一线、脚踏实地），尝试了许多姿势以后，我确定了以下 3 个姿势可以缓解使用手机时对颈部的压力。

双手握持手机的姿势

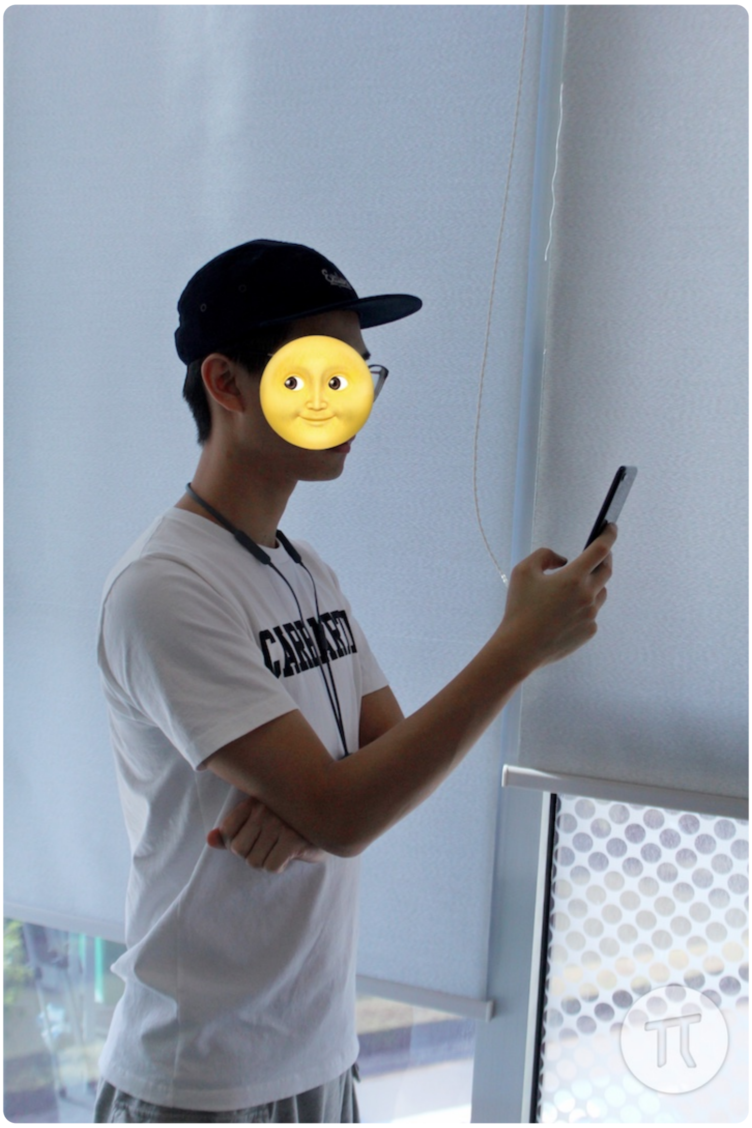
从 iPhone 6 Plus 开始，即便以我的大手，也很难长时间单手握持来使用了。所以大部分时候，我都是双手握持手机，或者一只手拿着，另一只手在屏幕上滑动。除了和我一样的情况，还有大量手机游戏的玩家，不管是王者荣耀还是阴阳师，一只手肯定没法搞定。



当我们用双手操作的时候，**让两只手肘都贴住身侧，获得来自身体的支撑。弯曲小臂，尽可能举高手机，避免低头。**因为有身子支撑，而且力臂也足够短，所以手臂没那么容易酸。缺点大概是天热的时候腋下不通风吧。:)

单手握持手机的姿势

拿手机看书看视频的时候，用两只手貌似不太有必要，所以也说说一只手的姿势。**用你的优势手握持手机**，这样手指操作比较灵活，对应的手肘贴住身体。另外一只手贴住身体正面，同时托住优势手的手肘。这样可以进一步减小握持手机的难度，这个姿势比双手握持还要省力一些，整个人就像个大型手机支架。

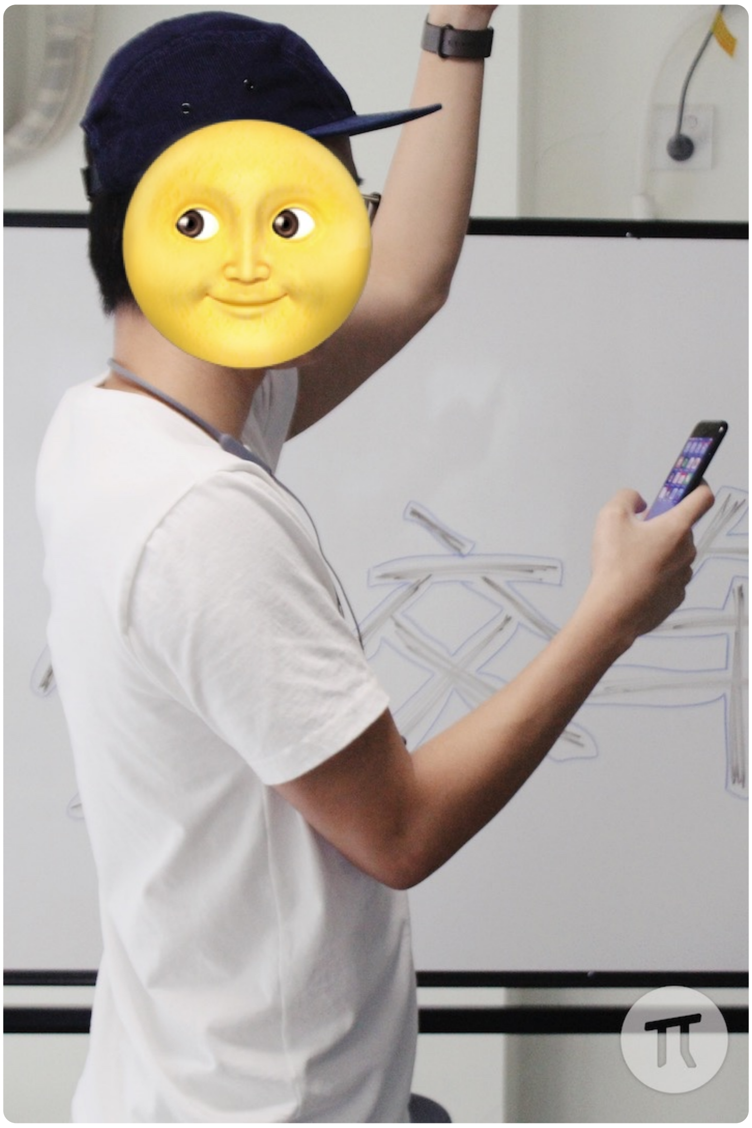


现在很流行在手机背面粘贴一个指环状的装置，如果你觉得单手握持手机吃力，可以考虑选购一个。

适合通勤的单手姿势

当你在地铁、公交上，又没有座位可坐的时候，玩游戏就别想了，太容易导致受伤。因为至少得

有一只手在扶手上，所以想滑手机，只能单手操作。



道理是一样的，拿着手机的那侧手肘，贴住身体侧面。这样既可以缩短手的力臂，又能让身体帮忙支撑。同样，为了避免低头，在维持手肘贴住身侧的同时，尽可能把手机拿高。

缓解低头带来的不适

你应该注意到了，以上三个动作的描述都只涉及上半身，所以即便是站姿也可以采用同样的上肢动作。为了颈椎健康，经常低头用手机的朋友，一定要改变使用手机的姿势。

如果一时改不过来，还要提醒自己，在连续低头一段时间后，有意识地抬头后仰看看天。抬头的姿势符合颈椎正常的生理曲度，在此状态下，颈部血管会得以充分伸展，颈部肌肉能够松弛下来，颈椎处于没有过多压迫或紧张的状态，因而气血更加通畅，能够有效预防颈椎问题。

还可以采取一个比较简单的方法来活动颈部，以减少肌肉疲劳：**双手十指交叉放在后脑勺，向前用力，同时头部后仰向后用力与之对抗，持续几秒后放松。**

在书桌前该注意的事

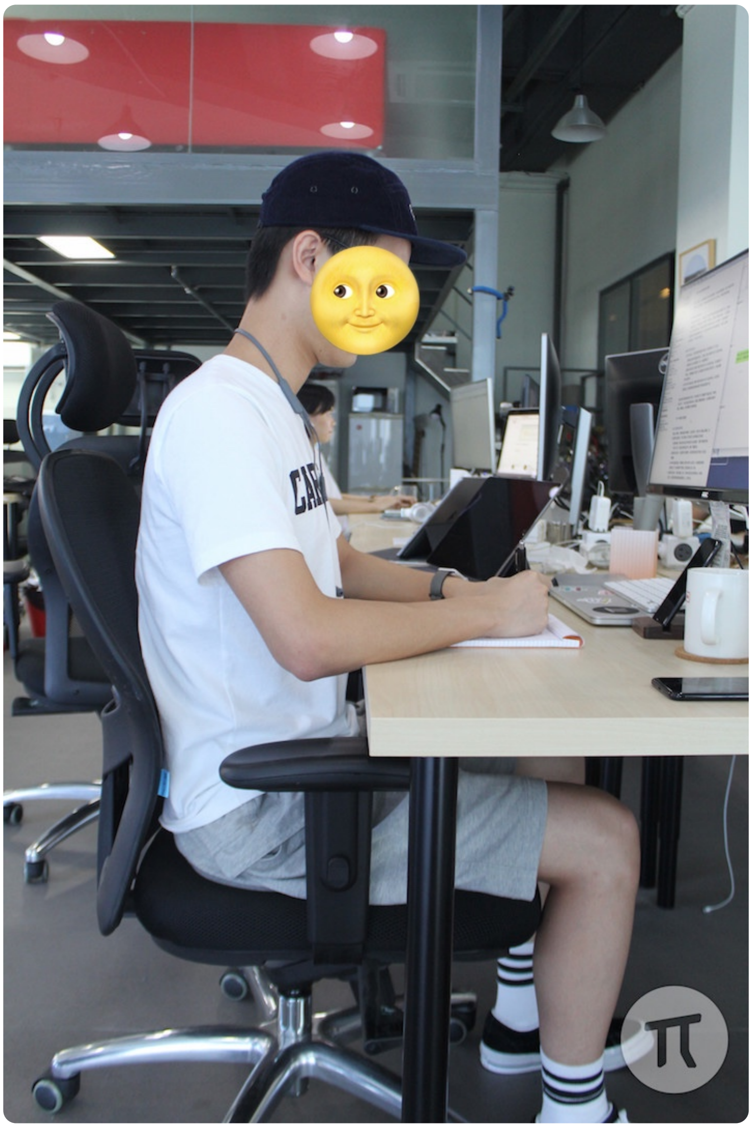
我已经离开校园多年了，用纸笔、读书写字对我来说是极其低频的行为。如果你还在校园里，在书桌前读书写字是不可避免的。请务必不要掉以轻心，无论是教室、图书馆还是宿舍，桌椅都是依照平均体型设计的。有大概率，这些桌椅都不适合你我的身高保持最佳坐姿，而且这些桌椅往往不能调整高度。但我们还是要自己想办法，不然吃亏的是自己。

读书写作时的坐姿

在书写的时候，可以参考使用电脑时的体态，保证身体的 3 个 90 度：

- 使脊椎在保持天然曲线的同时，让身体上身和大腿成 90 至 105 度的夹角，以最轻松的方式支撑起整个上身，减轻腰椎压力；
- 以膝盖为连接点的大腿和小腿应当保持 90 至 105 度的夹角，即大腿要水平于地面，小腿要垂直于地面，使小腿能分担对身体的支撑作用，从而减轻臀部的支撑负荷；
- 双手以手肘为连接点的上臂和小臂应当保持 90 至 105 度的夹角，并且获得适度支撑，如此避免肩部过度耸起或者下榻而造成肩周不适。

相比面对显示器时保持目光平视，书本和笔记不大可能垂直于桌面立着，那样就没法书写了。我们还是应该保持头部、肩膀以及臀部的垂线，拉开眼睛与纸张的距离，微微低头，通过调整目光来降低视线。



自行调整桌椅的高度

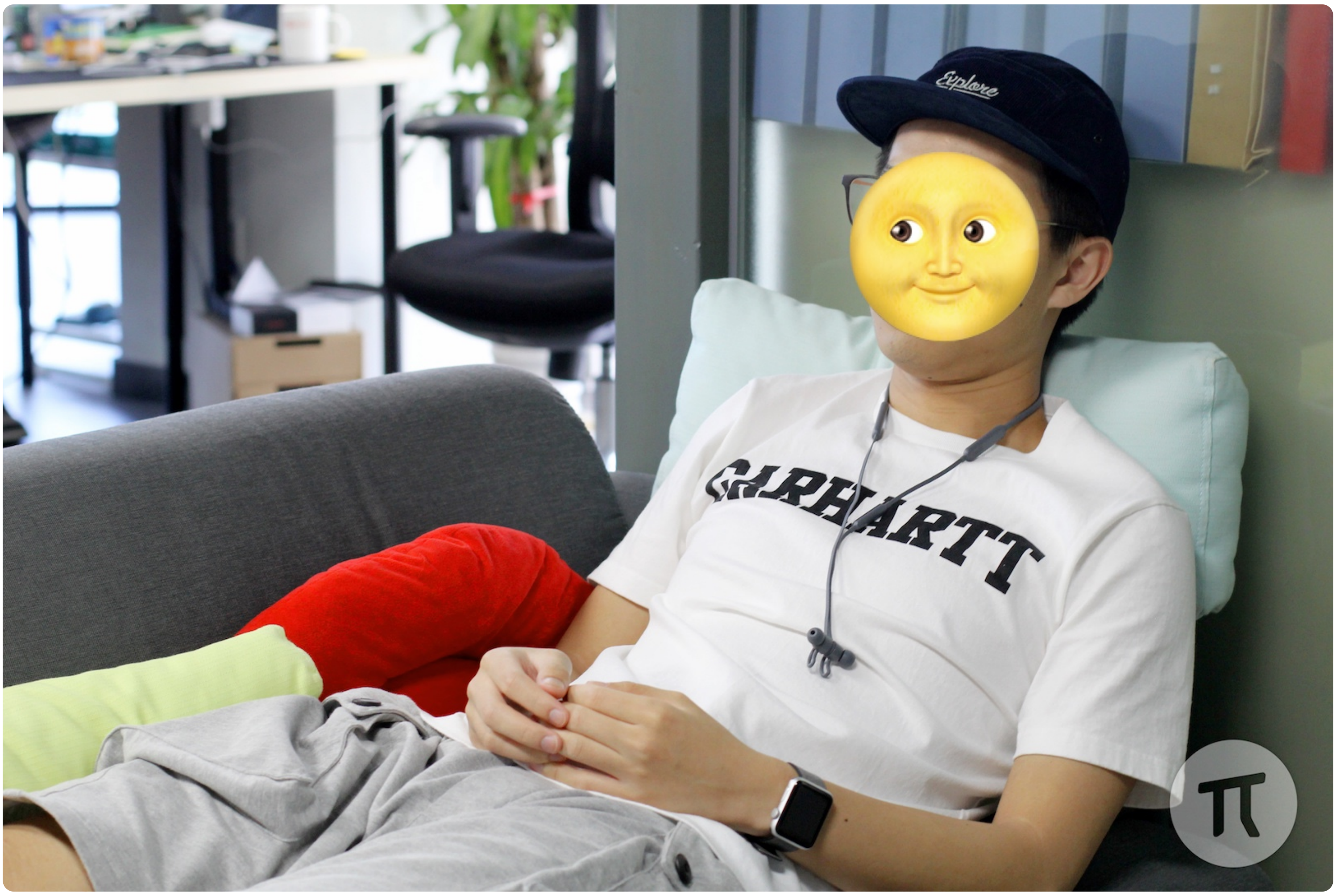
最担心的事情，桌椅的高度不够理想，又没法调节。但我们也不能坐以待毙，结合前面的坐姿原则，你可以按照以下优先级及方法来确保自己的坐姿：

1. 座椅的高度，确保大腿小腿之间的夹角在 90 度或略大；椅面不够高的时候可以垫几本书，椅面太高则在脚下垫，确保「脚踏实地」；
2. 腰部的适当承托，尤其是椅子没有靠背，身后即是后排桌子的时候；建议自备腰靠；
3. 双手相对桌面的角度，尽量保持上臂和小臂在 90 度左右；如果桌面和椅面高度差太多，有必要垫高书写表面，或是垫高自己的上半身；
4. 颈部的适当承托；如果在课堂上还好，毕竟头部还是会经常转动的，但如果在写作，就要注意用些道具减轻颈部压力，比如护颈。

校园里的学习生活覆盖了我们生长发育的时光，此时不注意坐姿，没有保护好身体，真的是要后悔一辈子的。课间注意起身活动，课后多参加体育锻炼，一定不要让病痛找上自己。

看电视时该注意的事

不确定读这本书的朋友里，还有多少会看电视。不过，对着平板、电脑看视频，玩主机游戏也都和看电视类似，容易忽略一些坐姿的问题。我的父母亲还有认识的一些同事，都会在卧室里安装电视。晚上或着周末闲来无事，就会靠着枕头，半躺在床上看电视。这就像我们前面所说的半躺半坐，看似轻松、惬意的姿势，其实对脊柱尤其是脊椎的危害很大，极易引起颈椎反弓。



你可能会问，什么是颈椎反弓？正常的脊椎，包含了 4 个生理弯曲，其中颈椎是向前凸的。从侧面看过去，颈椎呈现了一个「C」型，也可以看作是弓形。当人们长期半躺在床上看电视，弓形的颈椎就会慢慢变直，这被称为「生理弯曲消失」，严重的时候甚至会反向弯曲，也就是「颈椎反弓」了。

有些家庭卧室电视机摆放的高度不合适，不是过高就是过低，结果使人在躺着观看时也会仰头或低头，这样的姿势持续的时间长了，颈部肌肉很容易因过度疲劳而产生疼痛。特别是在观看像 NBA 篮球赛等比较精彩紧张的节目时，观者心情容易激动，一旦猛然起身或扭头，就会导致颈椎关节错位、肌肉扭伤，从而诱发颈椎问题。

Explore
CARHARTT

为了颈椎健康，尽量不要因贪图舒适而躺在床上看电视或者看书。而应该老老实实坐着看，并保持正确的坐姿，尤其要挺直腰背，可用小靠垫靠在腰部，以保持腰背的自然生理弧度；也可以换个有扶手或椅背比较高的椅子，这样可以帮你在久坐时仍然能维持正确的坐姿。同时，看电视时双眼要平视或略微仰视，以维持颈椎正常的生理弯曲。当然，即便你采取了正确坐姿看电视，也不宜老是保持这个姿势不动，**应该在看电视约 30 分钟后站起来活动一下颈部，使肌肉得到放松与休息。**

通勤路上该注意的事

我最早知道「腰椎间盘突出」是因为家父有了这个毛病，这个不幸是怎么发生的呢？他的工作是在医院的药房里配药，在药房里一站就是八个小时。参加工作十多年后的一天，在公交车上最后一排坐着。司机遇到不好的路况一个急刹车，家父就从座椅上摔了下来，当场感觉闪了腰，后来被诊断出了腰椎间盘突出。

现在的公共交通十分发达，在一线城市，地铁、公交网络几乎覆盖全市各个角落；在二三线城市，公交车也基本能把人们送到目的地附近。对于通勤路途较长的学生党、上班族来说，在地铁、公交上打个盹是常有的事情。但这些交通工具的座椅基本谈不上舒适，更别说坐着打瞌睡了。

在公交车上睡觉潜藏的风险

比如在公车上，很多人会趴在前座的靠背，耷拉着脑袋睡觉。脖子前侧的肌肉会由于颈椎过度前屈而受到压迫，脖子后面的肌肉和韧带则被动牵张，这样时间长了就容易使颈椎受累，从而引起脖子、肩膀及后背酸痛。

如果采用这样的姿势在公车上入睡，脖颈和头部处在放松且无防备的状态。一旦遇到车辆急刹，惯性会将头部甩出去。这个“甩”的力量对于毫无防备的颈椎来说是非常强烈的，很容易使颈椎发生错位，严重者会损伤脊髓或神经，甚至还有可能导致高位截瘫。

而后仰的睡觉姿势也容易损伤颈椎。颈椎过度后仰，本来就已经改变了颈椎前凸的正常生理弯曲，这个姿势维持的时间稍微长一些，就会导致颈部不适。如果遇到公交车突然加速，头部和颈椎会被惯性甩向后方，颈椎急速向后弯曲，容易造成颈椎错位和颈椎脱臼。

所以，我们在坐公交车的时候，尽量不要坐着睡觉，应该打起精神，挺直腰背坐稳，然后两手抓住前面座椅的把手或者自己座位的边缘，以防公交车遇到坑洼的路面或紧急刹车，车身颠簸时把乘客的身体从座位上颠起来，造成颈椎损伤。同时，要随时应对可能会出现的意外情况，减少脊柱受损的概率。

其他乘车时需要注意的事项

另外，尽量不要坐公交车尾部的座位。因为座位越靠近车尾，颠簸得就越厉害，也就越容易损伤脊柱。特别是最后一排中间的位置，没有任何扶手，人坐在上面遇到车子急刹车或者拐弯时，最易扭伤脊柱。

还有一些公交车车身较长，车身中间的连接处相对来说是比较容易受颠簸的部位，尤其当车子拐弯时，这个位置扭动的幅度较大，所以不建议选择此处的座位，最好拉紧扶手站着。

值得注意的是，乘坐公交车快要到站时，一定要提前离开座位，往下车门挪动，不要等到车子停住后，才手忙脚乱站起身，急匆匆地下车，这样最容易因惯性发生跌倒和碰伤。

最后，如果条件允许，通过搬家来减少通勤的时间可以极大的避免这些问题。有一天我意识到，每天早上醒来，我最好的精力都花在了挤地铁挤公交；下班时，虽然拖着满身疲倦，还得挤地铁挤公交。那个周末，我就搬到了公司附近，步行十分钟能到的地方。尽管房租贵了不少，现在回看，避免了许多潜在的风险，也因为节约了精力，做了更多有意义的事情。

本章小结

还是要强调，久坐的根本问题在于「久」。通过偏正坐姿，我们可以尽可能的减小颈部、腰部所受到的压力，但不能让压力消失。所以，维持一段时间坐姿以后，一定要起身活动。我个人的技巧是工作的时候持续大量的饮水，身体总是会提醒我起身去上厕所。

本章穷举了我在工作生活中的所有需要坐着的场景，有可能覆盖不全你的工作生活。例如你拥有私家车，驾驶的时候也是坐着；或着你从事特定的职业，虽然久坐，但不是在电脑或书桌面前。这些都没关系，你只要记住正确坐姿的原则，结合自己的实际场景就可以推出需要的注意的方面。也欢迎你在文章下方向我提问，我会竭尽所能来回答你。

51

上一期
第二章 | 坐姿错与对

下一期
第四章 | 疾病预防与症状缓解

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（13）　　我的评论

热心市民拉面酱

站着办公会对颈椎有危害吗

2017年08月28日

> **涨汤** 作者
>
> 站姿正确的话，是有帮助的。站立的时候，腰椎、颈椎的压力相对坐姿要小一些。

2017年08月28日

ivy

手，手腕，手肘一条直线，，，这个没理解，求讲解

2017年08月16日

> **涨汤** 作者
>
> 你坐一个平时用电脑的姿势，让身边的人给你拍一张照片就容易看出来了。
>
> 2017年08月16日

双叶

开车感觉很蛋疼，要踩踏板所以身体就有些后倾，又要看前面就得低头，感觉很矛盾

2017年08月14日

> **涨汤** 作者
>
> 因为我的驾驶经验比较少，说的不一定对，仅供参考：
> 驾驶员的座椅，椅面和靠背是可以调整的，夹角大约100°左右比较理想。座椅的前后位置应该也是可调的，确保踏板踩实的时候不用额外向前伸腿就好。在这个基础上，可以稍微调整靠背的倾斜度，让肘部稍微弯曲，使上臂与小臂之间的夹角约为110°。头就自然的靠在椅背上，这样基本上就没有你说的问题了。
>
> 2017年08月14日

Callon

教程看着看着我突然想起了很久以前电视广告上的背背佳。作者觉得这一类东西会有效果吗?

2017年08月14日

> **涨汤** 作者
>
> 这是我们在第五章会聊到的一个话题，辅助类的道具是否有帮助，以及怎么选择？这里我就当你问的只是「背背佳」了。背背佳对于躯干的姿势调整有一定的帮助，当你感觉到它在压迫你的时候，说明你有些动作不够理想。比如你驼背了，你的背部就会被压迫的特别紧，此时你坐正，那种对抗就会消失。
>
> 但它也有一些缺陷，比如你有一个不理想的坐姿，并且已经积累了比较久，大概一时半会是调整不过来的，而且会导致背背佳的弹性丧失，后期就不知道自己坐的对不对了，容易产生错觉。更严重的是，因为它只限制你的上半身躯干，也就是到肩膀为止。所以我们本

> 来很容易出现的「低头、弯腰、驼背」在其「矫正」之下，变成了单纯的「低头或者头前引」，会导致颈椎收到的压力更大。
>
> 所以，效果是有的，但是单纯靠道具不会解决问题，还可能引起更严重的问题。
>
> 2017年08月14日

Kinfai

“颈椎过度后仰，本来就已经改变了颈椎前凸的正常生理弯曲，”这个不太理解耶……
后仰不是前倾的相反方向吗，这样的话后仰不是有利于调整颈椎到正常的生理曲度吗？😳

2017年08月14日

> **涨汤** 作者
>
> 你这样想不奇怪，不过还是一个适度的问题。我们经常会前引脖子，所以有意识的后仰，确实有助于调整颈部的生理曲度，以及复位其间的椎间盘。但是在公交车上后仰着睡的时候，基本是仰面朝上的状态，所以此时颈椎的前突又超出了另一侧的极限，保持一段时间，也很容易肌肉僵硬甚至压迫到神经。
>
> 2017年08月14日

Gravity

看手机或者平板可以投屏到mac上看，比如最简单的用QuickTime Player

2017年08月12日 1

李大超人Leo

似乎我明白了为什么 QC30 戴得太久脖子也会有一点点不舒服，毕竟项圈太粗，或多或少会让我往前伸一点点头🌚

2017年08月11日

RamosshenX

关于坐公交车有一点小小的心得不知合理与否，个人倾向于坐公交车上的倒座，也就是与行车方向相反方向的座位，这样就算是太困睡着也要比正向座位舒服，因为公交车一般加速是保持匀加速的基本不会出现急加速，而刹车的时候后背又有椅背作为支撑，对于不得不长时间通勤又能接受倒坐的小伙伴不失为一个解决办法。

2017年08月11日 1

hahakk

诊断结果是颈椎反弓，网上很多建议打羽毛球和游泳，想问问你有尝试过什么运动来调节？感觉效果如

何?
我刚开始打羽毛球不久，所以还没太明显感觉到运动带来的影响。

2017年08月10日

> **涨汤** 作者
>
> 对我来说，帮助最大的是跑步与拉伸，羽毛球和游泳都是相当好的锻炼，后续章节我也会提到。
>
> 2017年08月10日

Unicorn70

我现在大多数时间站着工作，站累了会坐一会儿，或者把电脑椅转90度跪在椅子上面，屁股稍微搭一点扶手。前两个动作不多说，最后一个动作想和你探讨一下，不知道它到底是合理的还是不合理的。我觉得如果椅子合适且牢固的情况下，跪姿能降低腿部和腰部肌肉负担，又不容易像坐姿一样上身前倾，所以我觉得是一个比较好的姿势。

另外你有提到大小腿之间夹脚90-105度。脚踏实地的感觉是必要的，而这个角度我觉得85-95度的话会更好一些，因为夹角太大会导致大腿后面的肌肉和血管被压迫得比较厉害，血液循环不良。而大多数电脑椅都是软质弹性的，即使大小腿夹角稍稍小于90度，也能让大腿和椅子有紧密的贴合，承受身体的重量。

2017年08月10日

> **涨汤** 作者
>
> 关于跪姿，你说的没问题，但是骨盆受到的压力会大不少，因为没着落。尤其要注意的是，椅子本身一定要固定不动（不能是转椅）。否则无形中的细微动作，都会影响你保持平衡，让肌肉过于紧绷。即便这样，时间也不宜过长。
>
> 大小腿夹脚，也要考虑双脚与上身。同样脚踏实地的情况下，小于九十度的夹角确实会让腰部的压力变小一些（有限）。但内收双脚时，上身更容易前倾，所以更倾向于略大于九十度。
>
> 2017年08月10日

uu

想请教下：
1. 如何选择腰靠啊？买了好多，但是感觉都不太起作用。
2. 用正确的坐姿坐不到半小时就全感觉后背僵硬难受，换个姿势的话，后背会舒服，但是腰就会疼了，请问如何解决？
3. 坐出租车的时候，很多座位都是靠后的，身体要往后仰才会靠到靠背，没有办法保证正确坐姿，导致腰部很累，请问要如何解决啊？

2017年08月10日

> **涨汤** 作者
>
> 1. 我会推荐用带有弹力的腰围，也是我目前在用的，大创十块钱的就不错用。具体的选择方法，后续章节会谈论；
> 2. 如果你的座椅本身就有靠背的部分，可以适当的后仰，但如果没有脖子依靠的话，就不建议这样干了
> 3. 一般的出租车，就完整的靠上去就好了，尽可能让腰部贴住。
>
> 现实环境当然不会理想，尽可能保持正确坐姿，适当的妥协。
>
> 2017年08月10日

BluKingz

请问坐跨国的那种十几小时的飞机也要坐这么端正吗？而且那种必须要睡觉的吧？

2017年08月09日

> **涨汤** 作者
>
> 这个问题提的好。首先，答案是肯定的，即便是长途飞机、客车、火车或者轮船，只要你是坐着，你都应该尽可能的保持正确的坐姿。正如文中所说，正确的坐姿尽管容易累，但因为全身的受力相对平均。当你感觉累的时候适当的转换姿势，就可以继续坐相当的时间。
>
> 但是，当你采用了一些貌似舒适的姿势来坐，比如弯腰驼背。那样当你感觉累的时候，就怎么活动也很难缓解了。所以，在你描述的场景里，核心点有二：其一，当你坐着的时候，尽量保持良好的坐姿（可以借助一些道具来帮助你维持）；其二，每隔一段时间就起身走动走动，机舱空间允许的话，还可以做些简单的拉伸。
>
> 辅助坐姿的道具我会在后面的章节给一些建议，基本就是针对腰部和颈部的支撑。希望这个回答可以帮助到你。
>
> 2017年08月09日

风行沙丘

作者图中的键盘是带触控板的吗？

2017年08月09日

> **涨汤** 作者
>
> 不是，两者是独立购买的。
>
> 2017年08月09日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0